

Dans le cadre d'un projet de développement à échelle familiale

LE CUISEUR THERMOS

Matériaux :

- Caisse extérieure avec couvercle (carton, bois, etc)
- Caisse intérieure avec revêtement réfléchissant (aluminium), ou chemise de tôle, qui peut recevoir un récipient
- laine ou tout autre isolant entre les deux caisses
- chiffon, tissu pour l'intérieur

Matériaux très bon marché, faciles à trouver.

Construction :

Outil facile et rapide à construire.

Utilisation :

Très simple. Elle suppose la pré-cuisson des aliments. Une fois que le plat a atteint la température d'ébullition, on retire le plat du feu, et on le place dans la caisse thermique. Il n'y a plus qu'à attendre, les aliments vont finir de cuire, sans aucune surveillance.

Conditions d'utilisation :

Caisse qui ne nécessite aucun combustible, ni rayonnement solaire.

La caisse peut être stockée dans la cuisine, en intérieur ou en extérieur.

Aucune surveillance.

Performances / recettes applicables :

Soupes, féculents, légumes, viandes et poissons en sauce.

Atouts :

Aucune surveillance, manipulation par des enfants.

Qualité nutritionnelle des aliments préparés (cuisson à l'étouffée).

Usage possible à tout moment de la journée et de la nuit, quel que soit le climat extérieur.

Faiblesses :

Pré-cuisson indispensable : utilisation de combustible.

Pas de fritures possibles, ni de grillades.

Pas de cuisson de gâteaux ni de pains.



LE CUISEUR THERMOS

Description	Caisse intérieure avec face réfléchissante, placée dans une caisse extérieure isolée.
Utilité	Termine la cuisson des aliments (permet de compléter un autre mode de cuisson en économisant du combustible. Maintient les aliments au chaud ou au froid
Avantages	➢ Construction très simple ➢ Matériaux bon marché ➢ Utilisation facile, en extérieur comme en intérieur ➢ Maintien des nutriments/vita-mines : cuisson à l'étouffée
Inconvénients	Nécessite une pré-cuisson.
Economies	➢ Temps (plus de surveillance) ➢ Combustible : économies d'argent si utilisation du gaz, économies de temps et d'efforts si utilisation de bois de cuisson ramassé dans la nature

caisse extérieure
récipient
isolant
chiffons, tissus
caisse intérieure avec paroi réfléchissante

Document fourni par Bolivia Inti – Sud Soleil ¤ 44200 NANTES ¤ Tél : 02 51 86 04 04 ¤ E- mail : courrier@sud-soleil.org
http://www.boliviainti-sudsoleil.org